

# 献立予定表

加布里保育園  
令和5年8月

日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時 おやつ	3歳未満児 10時おやつ	離乳食
1	火	ぶたにくのしょうがやき ワカメスープ とうもろこし	ごはん	豚肉 玉葱 人参 もやし 生姜 椎茸 にんにく 砂糖 醤油 わかめ えのき	スキムミルク ★レモンケーキ	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ ささみのにも そうめんのスープ
2	水	わふうからあげ ツナサラダ あつあげのみそしる	ごはん	鶏肉 鶏卵 ツナ キャベツ 胡瓜 コーン 厚揚げ 玉ねぎ こねぎ 生姜 小麦粉	スキムミルク ★ホロホロクッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのにも とうふのみそしる
3	木	★さかなのトマトチーズやき にらのたまごスープ キウイ	ごはん	鮭 トマト ケチャップ 玉葱 バジル チーズ 塩コショウ にら 鶏卵 椎茸 キウイ	★フルーツヨーグルト	りんごジュース げんじパイ	おかゆ にぎかな トマトスープ
4	金	なつやさいカレー もやしのナムル りんご	ざっこごはん	鶏肉 かぼちゃ ほうれん草 人参 玉ねぎ にんにく もやし イナリ揚げ ゴマ	スキムミルク ★ココアラスク	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにも ふのすましじる
5	土	やきそば ちゅうかふうコーンスープ オレンジ	ちゅうかめん	豚肉 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 こねぎ クリームコーン缶 マヨネーズ		ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ ブロッコリーのにも にんじんスープ
7	月	★さかなのマヨコーンやき じゃがいものすのもの なつやさいスープ	ごはん	鮭 コーン えのき チーズ マヨネーズ じゃが芋 ささみ 胡瓜 人参 白胡麻	ハッピーターン いりこ アイスクリーム	オレンジジュース まがりせんべい	おかゆ さつまいものにも とうふのみそしる
8	火	マーボーどうふ ♪すだちずあえ ブチゼリー	ごはん	豆腐 豚挽肉 生姜 玉葱 人参 小ネギ 赤味噌 合味噌 胡瓜 わかめ 胡麻油	スキムミルク ★スコーン	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ マーボーどうふ ほうれんそうのスープ
9	水	チキンなんばん ふのすましじる パイン	ごはん	鶏肉 塩コショウ 小麦粉 鶏卵 醤油 みりん 料理酒 砂糖 酢 玉葱 人参 麩	スキムミルク ★チーズのブラウニー	ぎゅうにゅう アンパンマンソフトせんべい	おかゆ じゃがいものにも ふのすましじる
10	木	★さかなのてりやき かぼちゃサラダ とうふのみそしる	ごはん	青魚 砂糖 醤油 料理酒 深ネギ かぼちゃ 胡瓜 人参 ツナ 鶏卵 豆腐	スキムミルク ★ポテトチップス	ぎゅうにゅう りんご	おかゆ オニオンスープ かぼちゃのうまに
11	金	<b>やまのひ</b>					
12	土	ひやしうどん こぎかなパウー ゼリー	うどん	鶏肉 玉ねぎ わかめ 人参 いりこ さつまい芋 黒胡麻 うどん種		ぎゅうにゅう とうにゅうウエハース	にこみうどん さつまいものにも ヨーグルト
14	月	<b>おべんとうじさんび</b>			りんごジュース いりこ こつぷこ チーズ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ なすのみそに キャベツスープ
15	火	<b>おべんとうじさんび</b>			★むしぼん	りんごジュース さやえんどう	おかゆ バナナのおやき なつとうのスープ ヨーグルト
16	水	ミネストローネ ゴママヨサラダ とうもろこし	のりごはん	ウインナー 玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ヤングコーン 水煮トマト缶 スパゲティ	★ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ じゃがいものにも だいこんスープ
17	木	★さかなのマリネ なすのみそしる オレンジ	ごはん	またら 塩コショウ 小麦粉 片栗粉 玉葱 セロリ 人参 かつお節 茄子 イナリ揚げ	スキムミルク ★りんごこらやケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にぎかな なすのみそしる
18	金	ゴーヤチャンプルー レタススープ トマト	うめぼし ごはん	豚肉 人参 キャベツ もやし ゴーヤ かつお節 鶏卵 レタス こねぎ 玉ねぎ	スキムミルク ★チョコチップクッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにも レタススープ
19	土	ビビンバ とうがんのスープ ブチゼリー	むぎごはん	牛挽肉 人参 竹の子 にら もやし にんにく 生姜 白ネギ 白胡麻		ぎゅうにゅう コロソ	にこみうどん ささみのにも
21	月	★おさかなハンバーグ とうふのすましじる えだまめ	ごはん	すり身 玉葱 人参 さやいんげん 片栗粉 合味噌 みりん 砂糖 白胡麻	シスコーン いりこ チーズ	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ にぎかな えだまめのスープ
22	火	★さかなのちゅうかあえ かぼちゃのみそしる パイン	ごはん	またら ピーマン 人参 玉葱 酢 砂糖 ごま油 醤油 小ねぎ イナリ揚げ	りんごジュース ★シフォンケーキ	オレンジジュース チョコイス	おかゆ こうやどうふのにも たまねぎのみそしる
23	水	にくじゃが マカロニサラダ キウイ	ごはん	合挽肉 じゃが芋 玉葱 人参 椎茸 糸こんにゃく 深ネギ マカロニ 胡瓜 鶏卵	スキムミルク ★シュガークッキー	ぎゅうにゅう りんご	おかゆ にくじゃが ふのすましじる
24	木	【おたんじょうかい】トマトとレタスのスープ ★しろみさかなのカレームニエル スイカ	えだまめじゃこ ごはん	赤魚 カレー粉 トマト レタス 鶏卵 スイカ えだまめ しらす 小麦粉 塩コショウ	★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ささみのにも レタスのスープ ヨーグルト
25	金	ポトフ だいこんとじゃこのサラダ オレンジ	なつとうごはん	ウインナー 椎茸 ヤングコーン ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ じゃが芋	スキムミルク ★もちもちパン	りんごジュース たまごボーロ	おかゆ じゃがいものトマトに にんじんスープ
26	土	アマリチャーナ メロン	ぶどうパン	ベーコン 玉ねぎ 水煮トマト缶 塩 スパゲティ メロン ぶどうパン		ぎゅうにゅう ベジタべる	おかゆ ブロッコリーのにも とうふのスープ
28	月	★ツナチーズオムレツ ミルクチャウダー りんご	ごはん	ツナ 鶏卵 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー チンゲン菜 椎茸 えのき	スキムミルク いりこ ベジタブル バナナ	オレンジジュース ハッピーターン	おかゆ さつまいものにも チンゲンサイスープ
29	火	カレースープ さけのバスタサラダ トマト	ごましごはん	鶏挽肉 人参 ごぼう レタス 豆腐 豆乳 イナリ 白ネギ 鮭 マカロニ 玉ねぎ	スキムミルク ★おふのラスク	ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ ささみのにも そうめんのすましじる
30	水	とりにくのマーレードやき あおのりポテト チンゲンサイのスープ	ごはん	鶏肉 マーレード にんにく はちみつ あおのり じゃが芋 牛乳 玉ねぎ 人参	★プリン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのにも とうにゅうチャウダー
31	木	★さけのなんばんづけ はんべんのスープ えだまめ	かつおふりかけ ごはん	鮭 塩コショウ 小麦粉 玉葱 パプリカ 白ネギ 酢 砂糖 醤油 はんぺん	スキムミルク ★やきとうもろこし	りんごジュース チーズ	おかゆ にぎかな やさいのスープ

- ※ メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。
- ※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の主菜料理です。
- ※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。
- ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。

## はしを使う練習をしましょう

箸を始める目安として、年齢も一つの目安ではありませんが、手指が発達しているかどうか大切なポイントです。箸を持たせ始めるには、スプーンやフォークを下から持って使いこなし、食事ができることが一つの目安です。子どもが興味を示したから始めるのではなく、箸を使いこなせるまで手指が発達してから始めるほうが、正しい持ち方が身につけやすく、食事を食べやすいといわれています。手指の発達には、積み木、粘土、工作、お絵かき、手遊び歌などの遊びを沢山行うのが効果的です。園でも実践していますので、ご家庭でもぜひ取り入れてみてください。

### 手順

- ①箸1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみましょう。
- ②もう1本の箸を、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えましょう。
- ③箸2本のうち、下のはしは動かさず、上の箸を上下に動かしましょう



### 徳島県の家料理

## すだち酢和え

すだちの名産地として知られる徳島県。吉野川市でもすだちが盛んに栽培されており、特に美郷地区で多く収穫されています。特産のすだちを搾った果汁を「すだち酢」といい、すだち酢を使ったメニューとして学校給食で提供されているのが「すだち酢あえ」です。

#### 材料（1人分）

乾燥わかめ	1 g
キャベツ	30 g
きゅうり	20 g
ちりめんじゃこ	5 g
薄口しょうゆ	2 g
砂糖	1.5 g
すだち酢	3 g

#### 作り方

- 1.乾燥わかめは湯戻しする。
- 2.キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにして、ゆでる。
- 3.1, 2, ちりめんじゃこを、合わせておいた調味料で和える。

